

Vegan gefüllte Aubergine mit Kichererbsen und Tahini

VORBEREITEN

5
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

Für die Auberginen

2 Auberginen
2 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
400 g Kichererbsen (aus der Dose)
200 g Couscous
160 g Kirschtomaten
2 Teelöffel Rapsöl
1 Bund Petersilie

Für das Tahini-Dressing

60 ml Tahini
2 Teelöffel Zitronensaft
60 ml Wasser
Salz, Pfeffer

Diese lecker gefüllte Aubergine ist die vegane Alternative zur klassischen Variante mit Fleischfüllung. Die mediterrane Füllung aus Couscous, Kichererbsen und fruchtigen Kirschtomaten sorgt für bunte Abwechslung auf deinem Teller. Ein nussiges Tahini-Dressing rundet die Leckerei mit Mittelmeerfeeling kulinarisch ab.

- 1 -

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- 2 -

Auberginen längs halbieren und mit Olivenöl bestreichen. 30 Minuten im Backofen garen. Abkühlen lassen.

- 3 -

Für die Füllung Auberginen mit einem Teelöffel leicht aushöhlen. Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Tomaten halbieren. Kichererbsen abtropfen lassen.

- 4 -

Couscous nach Packungsanleitung zubereiten.

- 5 -

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin 2 Minuten andünsten. Tomaten und Kichererbsen dazugeben und 5 Minuten anbraten.

- 6 -

Gemüse mit Couscous vermischen und Auberginen damit füllen.

- 7 -

Für das Dressing alle Zutaten miteinander vermischen. Tahini-Dressing über den Auberginen verteilen. Petersilie hacken und über die Auberginen streuen.